

トレーニングマシン リニューアルのお知らせ



これまでご愛用頂きましたトレーニングマシンの経年劣化に伴い新たにマシンの入れ替えを実施致します。

2/1(木) 2/2(金) に入れ替え行います

◆上記日程は利用中止とさせていただきます◆

※複合マシンのみ入れ替え実施(ベンチプレス・腹筋台は対象外)



レッグ エクステンション

太もも前の筋肉を鍛えられます。

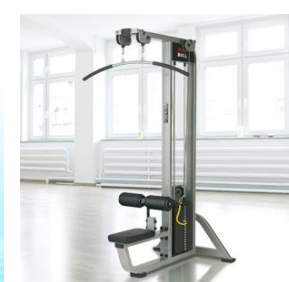
Weight:5~100kg(5kg 刻み)



ミリタリー プレス

肩を鍛えられます。肩関節の個人差に合わせてハンドルグリップが選べます。

Weight:5~100kg(5kg 刻み)



ラッド プルダウン

背中/広背筋を鍛えられます。シンプルな設計で、バランス良く鍛える事が出来ます。

Weight:5~100kg(5kg 刻み)



ブローン レッグ カール

太もも後ろの筋肉を鍛えられます。

Weight:5kg~75kg(5kg 刻み)



ディクライン プレス

大胸筋を鍛えられます。足の裏が床を踏める高さを意識した設計です。

Weight:5~100kg(5kg 刻み)



デュアル アジャスタブル プーリー

多彩なトレーニングを行う事が出来ます。

Weight:5~100kg(5kg 刻み)

今後とも当館をご支援賜ります様宜しくお願い致します。

千城台コミュニティセンター